

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ №38 Невского р-на  
/Балабай Т.Л./**МЕНЮ**  
4 июля 2024 г.**Сад 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,41	4,25	26,33	169,94	0,53
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	8,38	2,19	37,98	204,86	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>10,71</b>	<b>7,23</b>	<b>49,31</b>	<b>306,34</b>	<b>1,03</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>4,02</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,90	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	1,15	3,94	7,62	73,16	3,27
2016	59	Бульон мясной детский (аллергики)	200	0,02	0,00	0,10	0,48	0,05
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,70	0,50	0,00	165,00	0,60
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергики)	70/70	0,91	0,10	5,44	26,64	0,95
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,29	0,76	1,21	15,02	0,01
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,13	1,05	21,31	107,67	10,36
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (аллергики)	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>753</b>	<b>22,97</b>	<b>7,05</b>	<b>60,46</b>	<b>506,75</b>	<b>16,34</b>
<b>Полдник</b>								
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	1,56	0,30	8,93	44,64	0,00
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,11	9,44	39,75	0,72
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
<b>Итого</b>			<b>525</b>	<b>5,50</b>	<b>3,03</b>	<b>29,27</b>	<b>171,89</b>	<b>1,02</b>
<b>Всего</b>				<b>40,68</b>	<b>17,81</b>	<b>160,04</b>	<b>1 080,98</b>	<b>22,41</b>